

1. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Körtés quesadilla	Karottás túrókrémes szendvics	Avokádós szendvics	Zöldfűszeres tojáskrémes szendvics	Csirkemájkrémes melegszendvics	Gombakrémes melegszendvics	Körtés zabkása
Tízórai	Smoothie	Körtés diós joghurt	Banános puding	Kekszgolyó	Banános brownie	Rafaello golyók	Banocsinta fahéjas túrókrémmel
Ebéd	Gyros pitában	Zabpelyhes rakott zöldbab	Grillezett lazac spenótos tésztával	Mustáros csirkemáj fűszeres túróval töltött burgonyával	Corn flakes bundás pulyka francisalival	Gombás csirkeragu sárgaépás kölessel	Halfilé zöldséges rétesrel, joghurtos mártással
Uzsonna	Kókuszgolyó	Körtés túró rudigolyók	Könnyű túrós málnás pite	Fahéjas almás túrós palacsinta	Fekete erdő desszert	Banános mogyorókrémes quesadilla	Meggyes mascarponés pohárkrém
Vacsora	Gyros	Hamburgerpogi almás céklasalival	Sovány sajtos paprikatál kenyérrel	Grillezett sajt salival	Túró alapú pizza	Szezámos csirkesali	Sült csirkecsíkok párolt almás káposztával

2. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Mozzarellás paradicsomos melegszendvics	Párizsis sajtos quesadilla zöldséges joghurtos dresszingsel	Főtt tojásos szendvics	Málnás mandulás zabkása	Grill csirkés sajtos quesadilla	Bruschetta	Sonkás melegszendvics
Tízórai	Meggyes joghurt csokiöntettel	Diós almás joghurt	Pudingos kókuszgolyó	Mogyorós zabkeksz	Málnás smoothie	Illatos körtés puding	Stracsatellás málnás joghurt
Ebéd	Bácskai rizseshús céklasalival	Karalábéfőzelék fasírttal	Töltött karalábé	Rántott sajt sült zellerrel és tartárral	Zöldséges csirkemell hagymás édesburi	Sárgarépás tejszínes marhatokány kölessel	Vadas tésztával
Uzsonna	Gyümölcsös joghurtszelet	Túróval töltött körte	Kekszes málnás mascarponés pohárdesszert	Meggyes túrógolyók	Málnás mogyorókrémes palacsinta	Körtés túrós pite	Mangós desszert
Vacsora	Sajtsali	Fasírt sült zellerrel	Sütőben sült hal rukkolasalival	Grill csirkecsíkok színes salival	Csirke zöldségekkel	Sajtos virslisali	Avokádósali

